

2021年度 日本工学院八王子専門学校											
機械設計科											
スポーツ実習 1											
対象	1 年次	開講期	後期	区分	選 2	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	各スポーツインストラクター等			実務経験	有	職種	インストラクター等				
授業概要											
スポーツを通じ身体を鍛え人間力を高めます。											
到達目標											
健康の維持増進やレクリエーションを目的として、いつでも、誰でも、どこでも自分のライフスタイルや興味に応じてスポーツに取り組める基礎を作ります。											
授業方法											
①安全に怪我をせずスポーツに参加できるようになる。②スポーツマンシップに則りルール・マナーを身につけて楽しく競技に参加する。③参加競技の楽しさ・喜びを知り、生涯スポーツとして行えるようにする。											
成績評価方法											
授業は、オリエンテーション時における講義、および実習中の実技で構成されている。実技指導は、実施競技のインストラクターが中心となり行うので、専門的で高度な技術習得が期待できる。											
履修上の注意											
日々の体調管理をしっかり行い、必ず授業に出席すること。教習中の私語やふさわしくない授業態度、遅刻・欠席などには厳しく対応する。安全に注意し、必要に応じヘルメット、ゴーグル、グローブは必ず着用すること。大自然の中であるので単独行動、危険な行為は命にかかわることもある。絶対にしてはいけない。最少携行人数に満たなかった場合には、別の方法で代替したり開講を取りやめることもある。											
教科書教材											
オリエンテーション時に配布する「実習要項」を熟読のこと。											
回数	授業計画										
第 1 回	集団行動と安全管理										
第 2 回	スポーツ実技①										
第 3 回	スポーツ実技②										

2021年度 日本工学院八王子専門学校	
機械設計科	
スポーツ実習 1	
第 4 回	スポーツ実技③